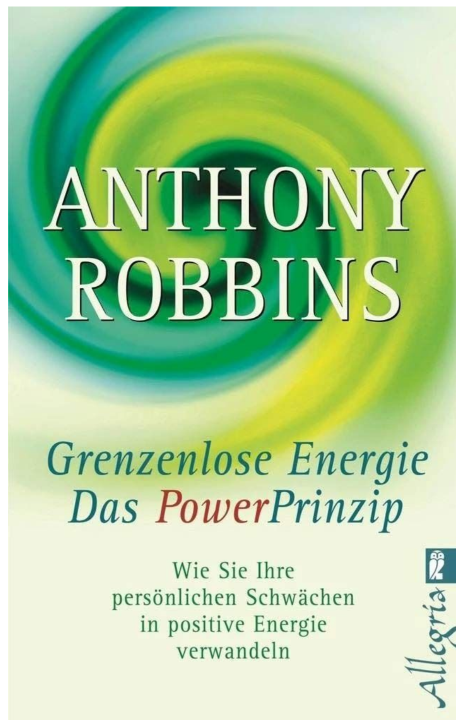
BlinkistDE

Grenzenlose Energie

Das Powerprinzip: Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen in positive Energie umwandeln
von Anthony Robbins



Worum geht's
In Grenzenlose Energie geht es um die Bedeutung der Beziehung zwischen Körper und Geist für das Überwinden von Angst, Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühlen. Mithilfe konkreter mentaler und körperlicher Übungen findest du heraus, was deine wirklichen Ziele im Leben sind und wie du sie verwirklichst. Die Blinks zeigen dir, wie du durch zielgerichtetes Denken und entschlossene Körpersprache dein volles Potenzial entfaltest.

Wer diese Blinks lesen sollte
Unternehmer, die ihre Leistungen auf ein neues Level bringen möchten
Träumer, die nach einem konkreten Weg zur Umsetzung ihrer Potenziale suchen
Athleten, die mit gezielten Methoden ihre maximale Leistung abrufen wollen

Wer das Buch geschrieben hat
Anthony Robbins ist ein weltweit erfolgreicher Guru auf dem Gebiet persönlicher Spitzenleistungen. Als Personal Coach hat er die Mitarbeiter zahlreicher großer Unternehmen wie IBM, AT&T und American Express betreut und unter anderem auch die US Army und Spitzensportler wie die Los Angeles Dodgers bei der Entfaltung ihres vollen Potenzials angeleitet.

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Was drin ist für dich: das grenzenlose Potenzial von Körper und Geist freisetzen.

Kennst du auch das Gefühl, große Träume und Ziele zu haben, aber nicht zu wissen, wie du sie in die Tat umsetzen sollst? Du bist damit nicht allein, denn die meisten von uns gehen mit dem unbefriedigenden Gefühl durch den Tag, ihre insgeheimen Leidenschaften und Ambitionen nicht ausleben zu können. Das führt zu Unzufriedenheit und Frust, was in manchen Fällen sogar in Depressionen gipfelt. Was wäre nun aber, wenn es doch einen Weg gäbe, all diese Dinge zu erreichen?

Tatsächlich trägst du den Schlüssel zu deinem persönlichen Erfolg längst in dir. Unser Verstand hat schier unendliches Potenzial und das Geheimnis liegt darin, es zu entfalten. Die Blinks liefern dir eine konkrete Anleitung, mit der du die Kraft in dir anzapfst und dich selbst verwirklichst.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

wie du durch das Imitieren bestimmter Verhaltens- und Ausdrucksweisen nahezu alles erreichen kannst,
warum du dich besser an etwas erinnerst, wenn du nach rechts oben siehst, und
wie du durch einfache Veränderungen deiner Körperhaltung depressive Gefühle überwindest.

Es geht im Leben nicht um Erfolg oder Scheitern, sondern um Verantwortung.

Bist du jemals an einer Klausur oder einem Test in der Schule gescheitert? Die Antwort sollte „nein" lauten, auch wenn du dir hin und wieder schlechte Noten eingefangen hast.

Denn Scheitern gibt es nicht.

Die erfolgreichsten Menschen der Welt sind etliche Male an irgendetwas gescheitert. Nur haben sie diese Misserfolge nicht als Versagen gewertet, sondern als Lektion und wertvolle Erfahrung, an der sie wachsen konnten. Und genau dort liegt der Schlüssel zu ihrem späteren Erfolg.

Stell dir vor, ein junger Mann verliert mit 21 sein erfolgloses Geschäft, mit 26 seine Freundin und in den nächsten zwei Jahrzehnten seiner politischen Karriere zahlreiche wichtige Kongress- und Senatswahlen. Klingt nicht unbedingt nach einer Erfolgsgeschichte, oder? Und doch sprechen wir von niemand Geringerem als Abraham Lincoln, der es 1861 zum US-Präsidenten brachte.

Oder nimm das Beispiel von Thomas Edison, der auf dem Weg zur Erfindung der Glühbirne sagenhafte 9.999 mal glücklos war. Er selbst sagte einst, er sei kein einziges Mal gescheitert – er habe lediglich 9.999 Wege entdeckt, mit denen man eine Glühbirne nicht herstellen könne. Das erfolgreiche Ende seiner kleinen Versuchsreihe ist hinlänglich bekannt.

Voraussetzung für Erfolg ist auch, Verantwortung für die Folgen des eigenen Handelns zu übernehmen.

Suche die Schuld nicht bei anderen, wenn deine Bemühungen fehlschlagen, sondern versuche es erneut. Wenn du einer Person z.B. deine Gefühle mitteilen möchtest und sie dabei ungewollt vor den Kopf stößt, solltest du nicht in die Defensive gehen und sie für das Missverständnis verantwortlich machen. Versuche stattdessen zu verstehen, was in der Kommunikation schief gelaufen ist. Vielleicht hat ja deine Stimme oder Körpersprache etwas anderes kommuniziert als deine Worte. Probiere es anschließend unbedingt erneut.

Du kannst deine Gedanken steuern und mit Unterstützung auch eine Depression überwinden.

Unser Gefühlshaushalt ist sensibel und empfänglich für äußere Reize. Manche Filme beflügeln unsere Sorglosigkeit und Abenteuerlust, während uns andere traurig und verzweifelt stimmen. Aber unser Gehirn hat die Macht, diese Gefühlszustände ganz selbständig herbeizuführen.

Dein Hirn ist ein Reich, in dem du regieren kannst.

Wie wir die Ereignisse in unserem alltäglichen Leben wahrnehmen und werten, hängt von der Art der Darstellung und Verarbeitung in unserem Hirn ab. Ein tolles Beispiel hierfür ist die Bildhaftigkeit von Sprache, z.B. wenn wir jemandem eine leuchtende Zukunft voraussagen oder uns die Aussichten trübe und düster erscheinen.

Wir können also selbst steuern, wie wir die Welt wahrnehmen. Stell dir vor, deine innere Stimme hält dich mit ihren Zweifeln an deinem Talent von deinem Traum ab, dich bei einer Schauspielschule zu bewerben – das ist schade, heißt jedoch nicht, dass du von nun an komplett aufhören sollst, zu zweifeln. Aber stell dir mal vor, deine innere Stimme trägt ihre Bedenken mit sinnlichem Unterton vor. Mit dem simplen Trick, ihr einen anderen Ton zu geben, können Pläne und Ziele innerhalb von wenigen Minuten an Bedrohlichkeit verlieren. Denn im Grunde lassen sich nahezu alle Fähigkeiten erlernen, und du könntest dich mit Einzelstunden und eigenständigen Übungen so lange vorbereiten, bis du das Zeug für die Aufnahmeprüfung hast.

Wer die Kraft seiner Gedanken entdeckt und voll ausnutzt, kann sogar Depressionen überwinden.

Depressionen sind keine schicksalhaften Naturgewalten, sondern eng an dein Denken geknüpft. Tatsächlich bist du mit großer Sicherheit mitverantwortlich für das Gefühl der Ausweglosigkeit, weil du dir einredest, nichts wert, zum Scheitern verdammt oder nicht liebenswert und unansehnlich zu sein.

Wenn du einmal herausgefunden hast, mit welchen negativen Gedanken du dich selbst gefangen hältst, ist der Grundstein für den Ausweg gelegt. Arbeite fortan mit positiven Gedanken und sag dir, dass du schön und erfolgreich bist. Mit dieser positiven Einstellung

und der Unterstützung durch Freunde, Verwandte und Therapeuten, wird deine Depression schon bald Leine ziehen.

Mit den fünf Schritten des effektiven Modellierens kannst du alles erreichen.

Bist du schon mal am Schaufenster eines kreativen Architekturbüros vorbeigelaufen, in dem die Miniaturmodelle neuer Bauprojekte ausgestellt wurden? Was wäre, wenn du selbst ein Modell deiner eigenen zukünftigen Erfolgsgeschichte bauen könntest?

Du kannst so gut wie alles erreichen, indem du modellierst, also erfolgreiche Strategien, Einstellungen und Fähigkeiten auf dich überträgst.

So kannst du sogar Dinge meistern, von denen du eigentlich überhaupt nichts verstehst. Der Autor wurde z.B. von der US-Armee beauftragt, die Schussgenauigkeit und Treffsicherheit ihrer Soldaten zu verbessern, da mit den bisherigen Trainingsmethoden nur 70% der Rekruten den abschließenden Schießtest bestanden. Er studierte die Denkweisen und Bewegungsabläufe der besten Schützen, um eine Art Modell abzuleiten und zur Grundlage für das Training der anderen Soldaten zu machen. Am Ende bestanden 100% der Soldaten die Prüfungen mit fliegenden Fahnen. Wie aber funktioniert dieser Prozess?

Der Prozess des Modellierens besteht aus fünf Schritten.

Stell dir vor, du wolltest die Fähigkeiten eines Weltklasse-Skiläufers erlernen. Der erste Schritt bestünde in der genauen Beobachtung der Bewegungen, mit denen er die Hänge hinabgleitet und die Abfahrt meistert. Im nächsten Schritt gilt es, diese Bewegungen mit dem eigenen Körper nachzuahmen. Die meisten Athleten machen das völlig automatisch. Im dritten Schritt visualisierst du die perfekten Bewegungsabläufe des Profi-Skiläufers en détail, bis du sie vor deinem inneren Auge abspielen kannst.

Jetzt ersetze das Abbild des Skiläufers durch dein eigenes, und beobachte dich selbst bei der tadellosen Ausführung der Bewegungen. Am Anfang wirst du dich selbst straucheln und vermutlich sogar stürzen sehen, daher bleibe einfach dran, bis du so elegant kurvst wie der Profi. Wenn du dich dann irgendwann wirklich auf die Piste begibst und die Bewegungen ausführst, wirst du über deine Fortschritte erstaunt sein.

Wenn wir nachdenken, bewegen wir unsere Augen – du kannst diese Augenbewegungen umgekehrt nutzen, um deine Denkleistung zu erhöhen.

Stell dir vor, du solltest eine Figur zeichnen, die angestrengt nachdenkt. Die Pupillen deiner Figur würden mit Sicherheit seitlich nach oben zeigen, oder? Das ist kein Zufall.

Wenn wir nachdenken, bewegen wir unsere Augen.

Machen wir einen ganz simplen Test. Versuche dich an die Anzahl der Fenster bei dir zu Hause zu erinnern. Bei den meisten werden die Pupillen jetzt nach rechts oben gewandert

sein, wie immer, wenn wir Bilder aufrufen, die in unserem Gedächtnis gespeichert sind. Bei manchen Linkshändern wandern die Augen auch in den linken oberen Augenwinkel.

Stell dir jetzt spaßeshalber vor, du hättest drei Augen oder würdest einem Tier mit Löwenkopf, Echsenkörper und Skorpionsschwanz begegnen. Da es für ein solches Bild im Normalfall keine Ablage in deiner Erinnerung gibt, muss deine Vorstellung etwas Neues erschaffen. Deine Augen wandern in der Regel wieder nach rechts, nur diesmal seitlicher gen Augenwinkel und weniger nach oben. Du wirst dich allmählich fragen: Und wozu das Ganze?

Tatsächlich können Augenbewegungen umgekehrt genutzt werden, um Hirnfunktionen zu aktivieren.

Wenn du z.B. eine wichtige Veranstaltung planst und dir unbedingt eine ganze Liste essenzieller Details merken musst, blicke beim Auswendiglernen nach rechts oben. Dadurch wird eine Art Shortcut zum Erinnerungszentrum in deinem Hirn gelegt, sodass du alle im Vorfeld recherchierten Informationen sorgfältig ablegen kannst.

Wenn du hingegen ein neues mathematisches Modell erarbeiten sollst, kannst du dich nicht auf deine Erinnerung stützen. Richte den Blick in dem Fall seitlich in die Augenwinkel, um das Kreativzentrum deines Hirns zu aktivieren und neue Lösungen zu visualisieren.

Dein Partner mag anders kommunizieren, aber du kannst die Sprache seiner Gefühle lernen.

Hat dir schon mal jemand gesagt, er liebe dich und es fiel dir schwer, ihm zu glauben? Das muss nicht heißen, dass es nicht von Herzen kam. Es kann damit zu tun haben, dass ihr euch und eure Gefühle unterschiedlich ausdrückt.

Partner in Liebesbeziehungen pflegen unterschiedliche Kommunikationsstile.

Wenn eine Person z.B. eher auditiv veranlagt ist und folglich ihrem Gehör eine größere Bedeutung beimisst als dem Sehsinn, wird sie ihrem Partner ihre Zuneigung vermutlich gern mit zärtlichen Koseworten zeigen. Und sich umgekehrt umschmeichelt und geborgen fühlen, wenn ihr Partner seine Gefühle zu verbalisieren weiß.

Kommuniziert der Partner vorrangig visuell, legt er hingegen mehr Wert auf liebevolle Blicke oder Augenschmeichler wie Blumen, um sich geliebt zu fühlen. Und drückt seine Liebe selbst gerne durch Schmuck oder einen arrangierten Kuschelurlaub in schönem Ambiente aus.

Tatsächlich kannst du genau lernen, wie du deinen Partner mit deinen Liebesbekundungen erreichst.

Dafür musst du zunächst herausfinden, ob dein Partner eher auditiv oder visuell kommuniziert – oder gar kinästhetisch veranlagt ist und sich am liebsten über den Tastsinn

und Berührung ausdrückt. Bitte ihn dann, an einen Moment oder eine Zeit zu denken, in der er sich vollkommen geliebt fühlte und an diesem Gefühl festzuhalten.

Frage ihn, ob er auf eine bestimmte Art angesehen werden möchte oder sich bestimmte Geschenke und Aufmerksamkeiten wünscht, um sich geliebt zu fühlen. Oder ob er dich gerne auf eine bestimmte Art und Weise sagen hören möchte, dass du ihn liebst. Oder auf eine ganz bestimmte Art berührt werden möchte. Oder gar beides, denn wenn eine Person visuell und kinästhetisch ist, braucht es vielleicht einfach den richtigen Blick und die richtige Art von Berührung, damit der Funke überspringt.

Du kannst Müdigkeit und Niedergeschlagenheit überwinden, indem du deine Körperhaltung änderst.

Erinnere dich daran, als du das letzte Mal jemanden beim Weinen gesehen hast. Was machte diese Person, um die Fassung wiederzuerlangen? Viele Menschen heben den Kopf, schnäuzen sich und atmen tief in den Brustkorb. Das ist nur ein Beispiel dafür, wie wir unseren Körper nutzen können.

Wenn dich die Müdigkeit überkommt, kann dir dein Körper zu einem neuen Energieschub verhelfen.

Oft setzen wir nicht alle unsere Pläne und Vorhaben in die Tat um, weil uns die Müdigkeit den Saft abdreht. Das muss aber nicht so sein, wenn wir verstehen, was genau uns mürbe macht. Achte beim nächsten Mal darauf, wie dir dein Körper seine Erschöpfung signalisiert. Deine Muskeln verlieren an Spannung, deine Schultern sacken nach vorn und dein Kiefer lockert sich.

Wenn dich die Müdigkeit das nächste Mal befallen will, kannst du auf genau diese Vorgänge achten – und den Spieß umdrehen. Spanne deine Muskulatur an, lächle und öffne Brust und Schultern. Du wirst merken, wie das Leben und der Tatendrang in dich zurückkehren. Du wirst sicher schon oft bemerkt haben, dass dein Körper solche Reserven parat hat, weil du z.B. für eine kurzfristige Abgabe die Nacht durchgearbeitet hast.

Durch solche Veränderungen der Körperhaltung kannst du sogar depressive Verstimmungen überwinden.

Wir haben bereits zuvor gehört, wie positives Denken den Ausweg aus Traurigkeit und Niedergeschlagenheit ebnen kann. Manchen Menschen fällt es allerdings leichter, wenn sie konkret mit ihrem Körper arbeiten können.

In einem der kultigen Comic-Streifen der Peanuts um Charlie Brown lässt eine der Figuren buchstäblich den Kopf hängen, weil dies ihre „deprimierte Haltung“ sei. Wer deprimiert sei, müsse es tunlichst vermeiden, sich aufzurichten und nach vorne zu schauen. Denn dann finge man an, sich besser zu fühlen und könne sich nicht länger im Selbstmitleid suhlen.

Und genau so ist es. Wenn du deinen Kopf hebst, den Brustkorb mit tiefen Atemzügen öffnest und dich mit Elan bewegst, kannst du der Tristesse etwas entgegensetzen.

Durch das Modellieren charismatischer Persönlichkeiten erlangst du Überzeugungskraft und Erfolg.

Angenommen du stündest als Soldat mit versammelter Armee kurz vor einem Angriffsmanöver und euer Kommandant nuschelt, euer Plan könne funktionieren, nur restlos sicher sei er sich nicht. Deine Motivation, auf den Feind loszustürmen, würde sich mit Sicherheit in Grenzen halten, oder?

Wenn du von deinen Entscheidungen überzeugt bist, gibt dir das Kraft und Esprit.

Meist geht es weniger um die richtige Entscheidung, sondern darum eine Entscheidung zu treffen. Aber das mit voller Überzeugung. Wenn du dir eigentlich denkst „Es könnte eine ganz gute Idee sein." spiegelt dein Körper diese Unsicherheit z.B. durch eine schlaffe Haltung oder einen unfokussierten Blick wider. Dein Hirn empfängt widersprüchliche Signale von Zustimmung und Ablehnung.

Um Überzeugungskraft zu entwickeln, müssen deine Gedanken und dein Körper zusammenarbeiten. Wenn du einen Plan hast und dir sagst „Ich ziehe das durch." und dein Körper dieser Entschlossenheit durch eine aufrechte Haltung und einen konzentrierten Blick Nachdruck verleiht, wirst du jeden überzeugen – auch dich selbst.

Durch das Modellieren charismatischer Vorbilder wird deine Überzeugungskraft noch schneller stärker.

Was genau macht eine Person charismatisch? In den meisten Fällen sind das Menschen, die mit Worten und Gesten einerseits ihre eigene Gewissheit ausdrücken und gleichzeitig anderen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Halte dich an solche Beispiele und modelliere sie.

Trainiere das Modellieren anfangs mit Freunden oder Verwandten. Bitte jemanden, sich an ein einschneidendes Ereignis zu erinnern, egal ob positiv oder negativ, und beobachte aufmerksam alle Veränderungen seines Körpers. Imitiere anschließend alles, was du gesehen hast: die kleinsten Änderungen der Körperhaltung, die Position der Arme und Beine, die Anspannung auf dem Gesicht, Atmung und Augenbewegungen.

Wenn du das Modellieren perfektioniert hast, kannst du anfangen, charismatische Personen wie Schauspieler, Manager und Politiker zu studieren. Mach dir ihre Gesten und Ausdrucksformen zu eigen und du wirst sehen, wie du an Ausdrucks- und Überzeugungskraft gewinnst.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Du bist nicht einfach nur Spielball der Ereignisse in deinem Leben, denn alles hängt von deiner eigenen Einstellung ab – deinem Leben, Geist und Körper gegenüber. Wenn du dir deiner Macht gewahr wirst und deine Einstellung änderst, kannst du nahezu alles erreichen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Atme tief durch.

Wann immer dir die Kraft für das ausgeht, was du umsetzen möchtest – atme tief ein und du wirst spüren, dass du überraschend viele Reserven hast. Eine tiefe Atmung aktiviert außerdem nachweislich das Immunsystem und kann sogar die Verbreitung krebsartiger Zellen verhindern.